

Table Abdominaux

Plan incliné réglable

ABDOMINAUX

GAINAGE

FLECHISSEURS

Incliné

PLAN DE
TRAVAIL

Bois

MATÉRIAU
PLATEAU

Acier

BARRE
BLOCAGE PIED

Multi

EXERCICES
AFFICHÉS

DESCRIPTION DE L'AGRÈS

Plan incliné en bois. Une barre métallique horizontale permet le blocage des pieds.

OBJECTIF FONCTIONNEL

Muscler, stabiliser et protéger le tronc, tout en améliorant le contrôle du mouvement et la posture.

MUSCLES SOLLICITÉS

Grand
droit

Obliques

Transverse

Psoas

EXERCICES PRINCIPAUX

- ▶ Crunch classique — flexion rachis cervical / thoracique
- ▶ Relevé de buste complet (sit- up) — pieds bloqués
- ▶ Crunch oblique (rotation) — coude vers genou opposé
- ▶ Isométrie — gainage en position de départ
- ▶ Relevé de jambes depuis position allongée (inversé)

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

- DÉBUTANT** Crunch partiel (30° de flexion max.), 3×12, mains croisées sur poitrine. Rythme lent, sans élan.
- INTERMÉD.** Relevé de buste complet 3×15, mains derrière la tête sans tirer le cou. Expiration au mouvement.
- AVANCÉ** Super-set : 20 crunchs + 20 crunchs obliques + 10s gainage. 4 séries, repos 30s. Charge pectorale optionnelle.

